

TIPPS FÜR ELTERN GEGEN HEIMWEH

Wichtig ist zunächst, dass die Kinder freiwillig und mit Vorfreude eine Reise beginnen.

Mit kleinen Tricks können Eltern das Heimweh-Risiko bei ihrem Kind gezielt senken.

- ✓ Eltern sollten Kinder rechtzeitig in die Reisepläne einbeziehen und sich gemeinsam mit dem Reiseziel und den vielen schöne Details vertraut machen.
- ✓ Bei den ersten Kinderferien ist es günstig, wenn die Kinder nicht zu weit verreisen. Eltern müssen im Ernstfall noch zur Stelle sein. Ist das Kind zum ersten Mal alleine unterwegs, sollte der Urlaub nicht zu lange dauern. Eine Woche oder zehn Tage sind angemessen.
- ✓ Heimwehgefährdete Kinder können Familienfotos oder eine CD bzw. MP3 mit vertrauten Geräuschen von Zuhause mitnehmen.
- ✓ Bevor das Kind das erste Mal allein verreist, sollte es zur Probe mal bei den Großeltern oder einem Freund/einer Freundin übernachten.
- ✓ Falls in Camps in Schlafsäcken übernachtet wird (bei z. B. in bestimmten Outdoor-camps), sollte es vorher daheim getestet werden.
- ✓ Vor einer Reise muss viel organisiert werden. Lassen Sie ihr Kind bei einem gemeinsamen Einkauf die Zahnbürste, die Sonnencreme, das Duschbad u. ä. aussuchen. Das stärkt das Selbstbewusstsein und das Verantwortungsgefühl.
- ✓ Kurz vor der Abreise sollten die Eltern noch einmal mit dem Kind über das Thema sprechen; ihm auch Mut machen, sich jederzeit an die Betreuer zu wenden. Gegebenenfalls können die Kinder auch daheim anrufen. Auf keinen Fall sollten Eltern dem Kind schon vor der Abreise anbieten, es zurückzuholen.
- ✓ Geben Sie – wenn das Kind es möchte – ein vertrautes Kuscheltier mit ins Camp. Als „Verbindung nach Hause“ ist das oft ein wichtiger Bezugspunkt und wertvoller „Tröster“. Auch ein gewohntes kleines Kuschelkissen kann eine solche Funktion erfüllen.
- ✓ Gestalten Sie den Moment des Abschiedes ohne Tränen, sondern mit viel Vorfreude. Hinterlassen Sie bei Ihrem Kind nicht das Gefühl, dass die Eltern jetzt ohne das Kind „verloren“ sind.
- ✓ Eltern sollten nicht täglich anrufen oder gar das Kind im Ferienlager besuchen. Das macht eventuelles Heimweh nur noch schlimmer.

- ✓ Postkarten an die Eltern helfen Kindern über mögliches Heimweh hinweg und sind außerdem schöne Erinnerungen (bitte für diese Idee dem Kind Adressen und ggf. Briefmarken mitgeben). Für manche Kinder ist es auch sinnvoll, ein kleines Tagebuch zu führen und die täglichen Erlebnisse aufzuschreiben, um sich die positiven Seiten in Erinnerung zu rufen (dazu ein entsprechendes Heftchen einpacken).
- ✓ Wenn das Kind in der Ferne Heimweh hat, sollten Eltern erreichbar sein. Wichtig ist, dass sie sich dann am Telefon viel Zeit nehmen, offen und ohne Vorwürfe mit ihm sprechen. Meist lindert ein verständnisvolles Gespräch mit den ihnen vertrauten Menschen das Heimweh der Kinder.
- ✓ Eine weitere Möglichkeit ist auch, mit dem Betreuer des Kindes vertrauensvoll zu telefonieren und mögliche Hintergründe und Strategien zu besprechen.
- ✓ Für viele Kinder ist es im Feriencamp einfacher, wenn ein Freund oder eine Freundin mitfährt. Große Cliquen verhindern jedoch oft, dass am Ferienort enger Kontakt zu den anderen Kindern geschlossen wird.

Jedes Kind geht übrigens mit möglichem Heimweh anders um: Manchen hilft Ablenkung. Andere müssen sich einmal ausweinen. Wieder andere ziehen sich für eine Zeit zurück. Reisen ins Feriencamp oder Sommercamp wegen des Heimwehs einzuschränken oder gar ganz sein zu lassen, ist jedoch keine Lösung. Wichtig ist, dass Ihr Kind lernt, dass Heimweh vergeht und manchmal zu einer Reise dazugehört.

Unsere Betreuer sind mit dieser Situation durchaus vertraut und versuchen immer, Lösungen mit dem Kind zu finden.